BUỔI HỌC 21

Thứ Năm, 15-10-2020

Mahāsatipaṭṭhānasutta[1]

1. *Evaṃ me sutaṃ – ekaṃ samayaṃ bhagavā kurūsu viharati kammāsadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi – 'bhikkhavo'ti. 'Bhaddante'ti te bhikkhū bhagavato paccassosuṃ. Bhagavā etadavoca –*

(Tôi đã nghe như vầy. Một thuở nọ/thời, Thế Tôn trú trong xứ Kuru, có thị trấn thuộc kuru tên là Kammāsadhamma. Ở đấy, Thế Tôn đã gọi các tỳ-khưu 'Này các tỳ-khưu'. Các vị tỳ-khưu ấy đã đáp lời Thế Tôn rằng: 'Bạch Ngài'. Thế Tôn đã dạy điều này –)

2. *'Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.*

(Này các tỳ-khưu, đây là con đường có một mục đích/nhất hướng cho sự thanh tịnh của chúng sanh, cho việc chế ngự sầu bi, cho sự tiêu tan khổ ưu, cho sự chứng đạt trí tuệ, và cho sự giác ngộ Níp-bàn, tức là bốn sự thiết lập niệm.)

3. *'Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.*

(Gì là bốn? Ở đây, này các tỳ-khưu, vị tỳ-khưu tẩy trừ tham ưu ở đời và sống tuỳ quán thân trong thân (với) nhiệt tâm, tỉnh giác và niệm; vị ấy tẩy trừ tham ưu ở đời và sống tuỳ quán thọ trong các thọ (với) nhiệt tâm, tỉnh giác và niệm; vị ấy tẩy trừ tham ưu ở đời và sống tuỳ quán tâm trong tâm (với) nhiệt tâm, tỉnh giác và niệm; vị ấy tẩy trừ tham ưu ở đời và sống tuỳ quán pháp trong các pháp (với) nhiệt tâm, tỉnh giác và niệm.)

Ngữ vựng:

nigama (nt): thị trấn nhỏ, chợ châu thành

ekāyana = *eka* + *ayana* (trut) con đường; mục đích/tiêu, sự dẫn/đi đến

sokaparideva = *soka* (nt) nỗi đau buồn/sầu khổ + *parideva* (nt) sự khóc than/than vãn

samatikkama (tt) vượt qua, chế ngự, thắng phục

dukkhadomanassa = *dukkha* (trut) sự đau khổ (thân) + *domanassa* (trut) sự u sầu/sầu muộn

[1] D.ii,89

atthaṅgama (nt từ *aṭṭhaṅgacchati*): sự làm biến mất/diệt vong, sự tiêu tan
adhigama (nt từ *adhigacchati*): sự chứng đắc/đạt được/hiểu biết
sacchikiriya (nut từ *sacchikaroti*): sự giác ngộ/thấu rõ/chứng thực
satipaṭṭhāna = *sati* (nut) sự nhận ra/ghi nhớ, niệm + *paṭṭhāna* (trut từ *paṭṭhahati*) sự trình bày/nêu ra/dựng lên/thiết lập/bắt đầu
kāyānupassī = *kāya* (nt) nhóm, đống, khối tập hợp, thân thể + *anupassin* (tt từ *anupassati*) quan sát, thấy rõ, tuỳ quán
ātāpī (tt): hăng hái, mạnh liệt, tích cực, có nhiệt huyết/tâm
sampajāna (tt): lưu tâm, chú ý, thận trọng, tỉnh giác
satiman (tt từ *sati*): lưu tâm, chú ý, nhận ra, có niệm
vineyya (bbqkpt của *vineti*): sau khi tẩy trừ/xoá bỏ/tiêu diệt
abhijjhādomanassa = *abhijjhā* (nut) sự tham lam/thèm khát + *domanassa*
vedanā (nut): cảm giác/thọ
citta (trut): tâm thức, sự nhận biết
dhamma (nt): pháp, pháp hữu vi

Kāyānupassanā ānāpānapabbaṃ

(***Thân tuỳ quán, phần Hơi thở vào - ra)***

4. *'Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā. So satova assasati, satova passasati. Dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmī'ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmī'ti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmī'ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmī'ti pajānāti. 'Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati. 'Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati, 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati.*

(Và lại nữa, này các tỳ-khưu, vị tỳ-khưu sống tuỳ quán thân trong thân như thế nào? Ở đây, này các tỳ-khưu, khi đến khu rừng hoặc đến gốc cây hoặc đến ngôi nhà trống, vị tỳ-khưu ngồi xuống, sau khi ngồi kiết già, giữ thân ngay thẳng, và khiến niệm khởi sanh trước mặt. Vị ấy biết rõ khi thở vào, biết rõ khi thở ra. Khi đang thở vào dài/chậm, vị ấy biết rõ: 'Ta thở vào dài/chậm'; khi thở ra dài/chậm, vị ấy biết rõ: 'Ta thở ra dài/chậm'. Khi đang thở vào ngắn/nhanh, vị ấy biết rõ: 'Ta thở vào ngắn/nhanh'; khi thở ra ngắn/nhanh, vị ấy biết rõ: 'Ta thở ra ngắn/nhanh'. Vi ấy tập: 'Cảm nghiệm toàn thân (hơi thở), ta sẽ thở vào'; vị ấy tập: 'Cảm nghiệm toàn thân (hơi thở), ta sẽ thở ra'. Vị ấy tập: 'Khi đang làm lắng dịu pháp hữu vi của thân (hơi thở), ta sẽ thở vào'; Vị ấy tập: 'Khi đang làm lắng dịu pháp hữu vi của thân (hơi thở), ta sẽ thở ra'.)

5. *'Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto 'dīghaṃ añchāmī'ti pajānāti, rassaṃ vā añchanto 'rassaṃ añchāmī'ti pajānāti evameva kho, bhikkhave, bhikkhu dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmī'ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmī'ti pajānāti, rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmī'ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmī'ti pajānāti. 'Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati, 'Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati, 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati.*

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. 'Atthi kāyo'ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Ānāpānapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

(Này các tỳ-khưu, cũng giống như người thợ tiện hoặc đệ tử người thợ tiện thiện xảo, khi đang quay dài, biết rõ: 'Ta đang quay dài'; hoặc khi đang quay ngắn, biết rõ: 'Ta đang quay ngắn'. Cũng vậy, này các tỳ-khưu, vị tỳ-khưu khi đang thở vào dài/chậm, vị ấy biết rõ: 'Ta thở vào dài/chậm'; khi thở ra dài/chậm, vị ấy biết rõ: 'Ta thở ra dài/chậm'. Khi đang thở vào ngắn/nhanh, vị ấy biết rõ: 'Ta thở vào ngắn/nhanh'; khi thở ra ngắn/nhanh, vị ấy biết rõ: 'Ta thở ra ngắn/nhanh'. Vi ấy tập: 'Cảm nghiệm toàn thân (hơi thở), ta sẽ thở vào'; vị ấy tập: 'Cảm nghiệm toàn thân (hơi thở), ta sẽ thở ra'. Vị ấy tập: 'Khi đang làm lắng dịu pháp hữu vi của thân (hơi thở), ta sẽ thở vào'; Vị ấy tập: 'Khi đang làm lắng dịu pháp hữu vi của thân (hơi thở), ta sẽ thở ra'.

Như vậy, vị ấy sống tuỳ quán thân trên thân ở trong (của mình), hoặc sống tuỳ quán thân trên thân ở ngoài (của chúng sanh khác), hoặc sống quán thân trên thân ở cả trong lẫn ngoài (của mình và chúng sanh khác). Hoặc vị ấy sống tuỳ quán các pháp sanh khởi trong thân, hoặc sống tuỳ quán các pháp hoại diệt trong thân, hoặc sống tuỳ quán các pháp sanh khởi và hoại diệt trong thân. Hoặc vị ấy có niệm là: 'Có thân đây' được an trú đến mức chỉ còn tuệ và niệm, và vị ấy không y cứ, không bám chấp bất cứ thứ gì trên đời. Này các tỳ-khưu, cùng (với cách) như vậy, vị tỳ-khưu sống tuỳ quán thân trên thân.

(Dứt phần Hơi thở vào – ra.)

Ngữ vựng:

ānāpānapabba = *ānāpāna* (trut) sự/hơi thở vào và ra + *pabba* (trut) phần, đoạn
pallaṅka (nt): sự ngồi kiết già
ābhujati (*ā*+√*bhuj*+*a*+*ti*): uốn cong, gấp lại
uju (tt): thẳng đứng, ngay thẳng
paṇidhāya (bbqkpt của *paṇidahati*): sau khi mong muốn/có ý định về
parimukha (tt): phía trước, trước mặt
upaṭṭhapeti (đt nguyên nhân của *upaṭṭhahati*): khiến cho hiện hữu/có mặt
satova = *sata* (qkpt của *sarati*) nhớ, biết rõ, lưu tâm + *eva*
assasati (*ā*+√*sas*+*a*+*ti*): thở vào
passasati (*pa*+√*sas*+*a*+*ti*): thở ra
pajānāti (*pa*+√*ñā*+*nā*+*ti*): hiểu biết, phân biệt
sabbakāyapaṭisaṃvedī = *sabba* + *kāya* + *paṭisaṃvedin* (tt từ *paṭisaṃvedeti*) cảm nghiệm, kinh qua
sikkhati (√*sikkh*+*a*+*ti*): học tập, tự rèn/huấn luyện
passambhayaṃ (htpt của *pasambhati*): đang làm yên tịnh/lắng dịu
kāyasaṅkhāra (pháp có điều kiện/do duyên bởi hơi thở) = *kāya* + *saṅkhāra* (trut) pháp hữu vi/có điều kiện
seyyathāpi = *seyyathā* (trat) giống như + *pi*
dakkha (tt): khéo léo, thiện xảo, thông minh
bhamakāra (nt): thợ tiện
bhamakārantevāsī = *bhamakāra* +*antevāsī* (nt) đệ tử, học trò

añchanta (htpt của *añchati*): khi đang mở máy tiện
añchāti (√*añch+a+ti*): kéo/quay/chạy máy tiện
evameva (bbt): theo cách này, cũng vậy
ajjhattaṃ (trt): bên trong cá nhân, nội tại, chủ quan
bahiddhā (trt): ở phía/bên ngoài
samudaya (nt): sự sanh/khởi lên, nguồn gốc
vaya (nt): sự diệt/già nua/biến mất
paccupaṭṭhita (qkpt của *paccupaṭṭhāti*): có mặt, hiện có
ñāṇamatta = *ñāṇa* + *mattā* (nut) chừng mực, giới hạn
paṭissatimattā = *paṭissati* (nut) sự ghi nhớ/nhận ra, niệm + *mattā*
anissita = *na* +*nissita* (qkpt của *nissayati*) nương tựa, y cứ
upādiyati (*upa+ā+*√*dā+ya+ti*): bám chấp, ái luyến

Kāyānupassanā iriyāpathapabbaṃ

(Thân tuỳ quán, phần Oai nghi)

6. *'Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā 'gacchāmī'ti pajānāti, ṭhito vā 'ṭhitomhī'ti pajānāti, nisinno vā 'nisinnomhī'ti pajānāti, sayāno vā 'sayānomhī'ti pajānāti, yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.*

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. 'Atthi kāyo'ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

(Và lại nữa, này các tỳ-khưu, vị tỳ-khưu khi đang đi biết rõ 'Tôi đang đi', hoặc khi đang đứng biết rõ 'Tôi đang/thì đứng', hoặc khi đang ngồi biết rõ 'Tôi đang/thì ngồi', hoặc khi đang nằm biết rõ 'Tôi đang/thì nằm', hoặc thân của vị ấy được điều khiển như thế nào, biết rõ như thế ấy.

Như vậy, vị ấy sống tuỳ quán thân trên thân ở trong (của mình), hoặc sống tuỳ quán thân trên thân ở ngoài (của chúng sanh khác), hoặc sống quán thân trên thân ở cả trong lẫn ngoài (của mình và chúng sanh khác). Hoặc vị ấy sống tuỳ quán các pháp sanh khởi trong thân, hoặc sống tuỳ quán các pháp hoại diệt trong thân, hoặc sống tuỳ quán các pháp sanh khởi và hoại diệt trong thân. Hoặc vị ấy có niệm là: 'Có thân đây' được an trú đến mức chỉ còn tuệ và niệm, và vị ấy không y cứ, không bám chấp bất cứ thứ gì trên đời. Này các tỳ-khưu, cùng (với cách) như vậy, vị tỳ-khưu sống tuỳ quán thân trên thân.)

Iriyāpathapabbaṃ niṭṭhitaṃ. (Dứt phần Oai nghi.)

Kāyānupassanā sampajānapabbaṃ

(Thân tuỳ quán, phần Có tỉnh giác)

7. *'Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsite tuṇhībhāve sampajānakārī hoti.*

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. 'Atthi kāyo'ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

(Và lại nữa, này các tỳ-khưu, vị tỳ-khưu là người có tỉnh giác khi đi tới và đi lui, là người có tỉnh giác khi nhìn trước và ngó sau, là người có tỉnh giác khi co tay và duỗi tay, là người có tỉnh giác khi đắp y và mang y (2 lớp) và bát; là người có tỉnh giác khi ăn, uống, nhai, nếm; là người có tỉnh giác khi đại tiện và tiểu tiện; là người có tỉnh giác khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức dậy, im lặng.

Như vậy, vị ấy sống tuỳ quán thân trên thân ở trong (của mình), hoặc sống tuỳ quán thân trên thân ở ngoài (của chúng sanh khác), hoặc sống quán thân trên thân ở cả trong lẫn ngoài (của mình và chúng sanh khác). Hoặc vị ấy sống tuỳ quán các pháp sanh khởi trong thân, hoặc sống tuỳ quán các pháp hoại diệt trong thân, hoặc sống tuỳ quán các pháp sanh khởi và hoại diệt trong thân. Hoặc vị ấy có niệm là: 'Có thân đây' được an trú đến mức chỉ còn tuệ và niệm, và vị ấy không y cứ, không bám chấp bất cứ thứ gì trên đời. Này các tỳ-khưu, cùng (với cách) như vậy, vị tỳ-khưu sống tuỳ quán thân trên thân.)

Sampajānapabbaṃ niṭṭhitaṃ. (Dứt phần Có tỉnh giác.)

Kāyānupassanā paṭikūla-manasikārapabbaṃ

(Thân tuỳ quán, phần Tác ý/suy xét vật nhờm gớm)

8. *'Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati – 'atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco, maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkaṃ, hadayaṃ yakanaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ, antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ,*[2] *pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo, assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā mutta'nti.*

(Và lại nữa, này các tỳ-khưu, vị tỳ-khưu quán chiếu chỉ thân này từ lòng bàn chân trở lên, từ đỉnh tóc trở xuống, được da bao quanh (với) đầy đủ các đồ dơ bẩn/bất tịnh khác nhau: 'Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da; thịt, gân, xương, tuỷ, thận; tim, gan, màng phổi, lá lách, phổi; ruột già, ruột non, bao tử với vật thực chưa tiêu hoá, phân, (não = *matthaluṅga*); mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ; nước mắt, chất nhầy, nước miếng, nước mũi, nước nhớt ở khớp xương/hoạt dịch, nước tiểu'.)

[2] karīsaṃ matthaluṅgaṃ (ka.)

9. *'Seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā putoḷi*[3] *pūrā nānāvihitassa dhaññassa, seyyathidaṃ sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. Tamenaṃ cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya – 'ime sālī, ime vīhī ime muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulā'ti. Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati – 'atthi imasmiṃ kāye kesā lomā…pe… mutta'nti.*

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. 'Atthi kāyo'ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

(Này các tỳ-khưu, cũng như cái túi có hai miệng chứa nhiều loại ngũ cốc khác nhau như là gạo Sāli, lúa, đậu tây, đậu, mè, gạo trắng. Rồi người có mắt sáng mở nó ra và suy xét rằng: 'Đây là gạo Sāli, đây là lúa, đây là đậu tây, đây là đậu, đây là mè, đây là gạo trắng.' Cũng vậy, này các tỳ-khưu, vị tỳ-khưu quán chiếu chỉ thân này từ lòng bàn chân trở lên, từ đỉnh tóc trở xuống, được da bao quanh (với) đầy đủ các đồ dơ bẩn/bất tịnh khác nhau: 'Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da; thịt, gân, xương, tuỷ, thận; tim, gan, màng phổi, lá lách, phổi; ruột già, ruột non, bao tử với vật thực chưa tiêu hoá, phân, (não = *matthaluṅga*); mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ; nước mắt, chất nhầy, nước miếng, nước mũi, nước nhớt ở khớp xương/hoạt dịch, nước tiểu'.

Như vậy, vị ấy sống tuỳ quán thân trên thân ở trong (của mình), hoặc sống tuỳ quán thân trên thân ở ngoài (của chúng sanh khác), hoặc sống quán thân trên thân ở cả trong lẫn ngoài (của mình và chúng sanh khác). Hoặc vị ấy sống tuỳ quán các pháp sanh khởi trong thân, hoặc sống tuỳ quán các pháp hoại diệt trong thân, hoặc sống tuỳ quán các pháp sanh khởi và hoại diệt trong thân. Hoặc vị ấy có niệm là: 'Có thân đây' được an trú đến mức chỉ còn tuệ và niệm, và vị ấy không y cứ, không bám chấp bất cứ thứ gì trên đời. Này các tỳ-khưu, cùng (với cách) như vậy, vị tỳ-khưu sống tuỳ quán thân trên thân.)

Paṭikūlamanasikārapabbaṃ niṭṭhitaṃ. (Dứt phần tác ý/suy xét vật nhờm gớm.)

Kāyānupassanā dhātumanasikārapabbaṃ

(Thân tuỳ quán, phần Tác ý/suy xét về giới/nguyên tố)

10. *'Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati – 'atthi imasmiṃ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū'ti.*

(Và lại nữa, này các tỳ-khưu, vị tỳ-khưu quán chiếu chỉ thân này dù được đặt như thế nào, sắp xếp như thế nào, cũng nằm trong các nguyên tố như vầy: 'Trong thân này, có địa giới/nguyên tố giãn nở, thuỷ giới/nguyên tố kết dính, hoả giới/nguyên tố nhiệt độ, và phong giới/nguyên tố chuyển động'.)

[3] mūtoḷī (syā.), mutoli (pī.)

11. *'Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhajitvā nisinno assa, evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati – 'atthi imasmiṃ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū'ti.*

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. 'Atthi kāyo'ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

(Này các tỳ-khưu, cũng giống như người đồ tể hoặc đệ tử người đồ tể thiện xảo, sau khi giết thịt con bò cái, ngồi chia từng phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các tỳ-khưu, vị tỳ-khưu quán chiếu chỉ thân này dù được đặt như thế nào, sắp xếp như thế nào, cũng nằm trong các nguyên tố như vầy: 'Trong thân này, có địa giới/nguyên tố giãn nở, thuỷ giới/nguyên tố kết dính, hoả giới/nguyên tố nhiệt độ, và phong giới/nguyên tố chuyển động'.

Như vậy, vị ấy sống tuỳ quán thân trên thân ở trong (của mình), hoặc sống tuỳ quán thân trên thân ở ngoài (của chúng sanh khác), hoặc sống quán thân trên thân ở cả trong lẫn ngoài (của mình và chúng sanh khác). Hoặc vị ấy sống tuỳ quán các pháp sanh khởi trong thân, hoặc sống tuỳ quán các pháp hoại diệt trong thân, hoặc sống tuỳ quán các pháp sanh khởi và hoại diệt trong thân. Hoặc vị ấy có niệm là: 'Có thân đây' được an trú đến mức chỉ còn tuệ và niệm, và vị ấy không y cứ, không bám chấp bất cứ thứ gì trên đời. Này các tỳ-khưu, cùng (với cách) như vậy, vị tỳ-khưu sống tuỳ quán thân trên thân.)

Dhātumanasikārapabbaṃ niṭṭhitaṃ. (Dứt phần Tác ý/suy xét về giới/nguyên tố.)

Ngữ vựng:

atthi (√as+a+ti): thì, là, có
iriyāpathapabba = *iriyā* (nut) tư thế, oai nghi + *patha* (nt) cách thức + *pabba*
puna caparaṃ (thng): và lại nữa, lại nữa
gacchanta (htpt của *gacchati*): đang đi
ṭhita (htpt của *tiṭṭhati*): đang đứng
nisinna (htpt của *nisīdati*): đang ngồi
sayāna (htpt của *sayati*): đang nằm/ngủ
yathā… tathā (trt): như thế nào… như vậy/thế ấy
paṇihita (qkpt của *paṇidahati*): được áp dụng/điều khiển/hướng đi
sampajānapabba = *sampajāna* (tt) chú ý, quan tâm, tỉnh giác
abhikkanta (qkpt của *abhikkamati*): đi tới, đến gần
paṭikkanta (qkpt của *paṭikkamati*): đi lùi, quay lại
sampajānakārī (tt): (người) có tỉnh giác
ālokita (qkpt của *āloketi*): nhìn tới/phía trước
vilokita (qkpt của *viloketi*): nhìn lui/phía sau
samiñjita (qkpt của *samiñjati*): co tay lại
pasārita (qkpt của *pasāreti*): duỗi/đưa thẳng tay ra
saṅghāṭipattacīvaradhāraṇa =*saṅghaṭi* (nut) y tăng-già-lê, y 2 lớp + *patta* (nt) cái bát + *cīvara* (trut) y phục + *dhāraṇa* (trut) sự mặc/đội/mang
asita (qkpt của *asati*): ăn
pīta (qkpt của *pivati*): uống
khāyita (qkpt của *khāyati*): nhai

sāyita (qkpt của *sāyati*): nếm
uccārapassāvakamma = *uccāra* (nt từ *uccāreti*) phân + *passāva* (nt từ *passavati*) nước tiểu + *kamma* (trut) sự làm/tạo tác
gata (qkpt của *gacchati*): đi
ṭhita (qkpt của *tiṭṭhati*): đứng
nisinna (qkpt của *nisīdati*): ngồi
sutta (qkpt của *supati*): nằm
jāgarita (qkpt của *jāgarati*): thức/tỉnh giấc
bhāsita (qkpt của *bhāsati*): nói
tuṇhībhāva (qkpt của *tuṇhībhavati*): im lặng
uddhaṃ (trt): phía/ở trên
pādatala (trut): lòng bàn chân
adho (trt): phía/ở dưới
kesamatthakā = *kesa* (nt) tóc + *matthaka* (nt) cái đầu, đỉnh, chóp
tacapariyantaṃ = *taca* (nt) da + *pariyanta* (tt) được bao bọc/vây quanh/giới hạn bởi
pūra (tt): đầy, đầy đủ
nānappakāra (tt): nhiều loại khác nhau
asuci (nt): sự/vật dơ bẩn/bất tịnh
paccavekkhati (*pati+ava+√ikkh+a+ti*): suy xét, quán chiếu, phản khán
kesa (nt): tóc
loma (trut): lông
nakha (nt & trut): móng
danta (trut): răng
taca (nt): da
maṃsa (trut): thịt
nhāru (nt): gân
aṭṭhi (trut): xương
aṭṭhimiñjaṃ = *aṭṭhi* + *miñja* (trut) tuỷ
vakka (trut): thận, cật
hadaya (trut): tim
yakana (trut): gan
kilomaka (trut): màng phổi
pihaka (trut): lá lách, tì
papphāsa (trut): phổi
anta (trut): ruột già
antaguṇa (trut): ruột non
udariya (trut): vật thực mới/chưa tiêu hoá
karīsa (trut): phân
pitta (trut): mật
semha (trut): đàm, đờm dãi
pubba (nt): mủ
lohita (trut): máu
seda (nt): mồ hôi
meda (nt): mỡ, chất béo (thể rắn) (fat)
assu (trut): nước mắt
vasā (nut): mỡ, chất nhầy (thể bán rắn/gel) (grease)
kheḷa (nt): nước miếng
siṅghāṇikā (nut): nước mũi
lasikā (nut): nước nhớt/dầu (thể lỏng) ở khớp xương
mutta (trut): nước tiểu
paṭikūlamanasikārapabba = *paṭikūla* = *paṭikkūla* (tt) đáng ghét, ghê tởm + *manasikāra* (nt) sự chú ý/cân nhắc/suy xét/tạo thành ý nghĩ/tác ý + *pabba*
ubhatomukhā = *ubhato* (trt) hai phần/phía + *mukha* (trut) miệng, mặt
putoḷi (nut): túi, bao
nānāvihita = *nānā* (bbt) khác nhau+*vihita* (qkpt của *vidahati*) được sắp xếp/chuẩn bị
dhañña (trut): ngũ cốc
sāli (nt): một loại gạo
vīhi (nt): lúa
mugga (nt): đậu tây
māsa (nt): đậu
tila (nt, trut): hạt mè
taṇḍula (trut): gạo trắng/đã bóc vỏ
muñcati (*√muc+ṃ-a+ti*): được giải thoát/thoát khỏi
dhātumanasikārapabba = *dhātu* (nut) yếu/nguyên tố, giới + *manasikāra* + *patha*
yathā (trt): như, giống như, liên quan đến
dhātuso (trt): trong các giới/yếu tố
pathavī (nut): đất, (triết học) sự giãn nở
āpa, āpo (trut): nước, (triết học) sự kết dính
teja, tejo (trut): lửa, (triết học) nhiệt, sức nóng
vāya, vāyo (trut): gió, (triết học) sự chuyển động
goghātaka (nt): người đồ tể/hàng thịt
gāvī (nut): con bò cái
vadhati (*√vadh+a+ti*): giết, giết thịt

catumahāpatha (nt): ngã tư đường
bilaso (trt): trong các phần/mảnh (*bila*: trut, phần, miếng, mảnh)
vibhajati (*vi*+√*bhaj*+*a*+*ti*): chia, phân ra/bổ/phát